



Æfingatöflur 2011/2012

Vatnaveröld 23,5m/25m/50m

Afrekshópur (Anthony), Framtíðarhópur (Eddi) & Eldri hópur (Anthony & Eddi)

Mán	Þrið	Mið	Fim	Fös	Laug
Morgun					
05:30 – 07:30 (50) Afrekshópur & Eldri Hópur	05:30 – 07:30 (25) Afrekshópur & Framtíðarhópur	05:30 – 07:30 (50) Afrekshópur & Eldri Hópur	05:30 – 07:30 (50) Afrekshópur & Framtíðarhópur	05:30 – 07:30 (50) Afrekshópur & Eldri Hópur	10:00 - 11:45 (50) Framtíðarhópur
					08:00 – 10:00 (50) Afrekshópur & Eldri Hópur
Eftir hádegi					
16:15 – 18:00 (25) Framtíðarhópur & Háhyrningar TS	16:45 – 18:45 (50) Afrekshópur	16:15 – 18:00 (50) Framtíðarhópur	16:15 – 18:00 (50) Framtíðarhópur	15:30 – 17:30 (25) Afrekshópur & Framtíðarhópur TS	
18:00 – 20:00 (25) Afrekshópur & Framtíðarhópur TS & Eldri Hópur	18:30 – 20:15 (50) Framtíðarhópur & Eldri Hópur		17:00 – 19:00 (50) Afrekshópur & Eldri Hópur	17:30 – 19:15 (25) Framtíðarhópur & Háhyrningar TS & Eldri Hópur	
Þrek					
16:45 – 17:45 Afrekshópur Gym	17:30 – 18:20 Framtíðarhópur	16:45 – 17:45 Afrekshópur Yoga/Crossfit Eldri – Gym is available when they want.	15:45 – 16:45 Afrekshópur Gym		09:00 – 09:50 Framtíðarhópur 10:15 – 11:00 Afrekshópur Therabands

Háhyrningar (Steindór), Sverðfiskar (Sóley) & Prufu æfing - mat (Hjördís)

Mán	Þri	Mið	Fim	Fös	Laug
15:45 – 17:00 (23.5) Sverðfiskar	14:45 – 16:00 (25) Sverðfiskar	14:30 – 15:30 (25) Prufu æfing - mat	14:45 – 16:00 (25) Sverðfiskar & Flugfiskar TS	15:15 – 16:30 (23.5) Sverðfiskar	
15:45 – 17:15 (23.5) Háhyrningar	14:30 – 16:00 (25) Háhyrningar	17:15 – 18:45 (50) Háhyrningar & Sverðfiskar TS	14:30 – 16:00 (25) Háhyrningar	15:15 – 16:45 (23.5) Háhyrningar	10:15 – 11:45 (50) Háhyrningar

Akurskóli – 16.6m

Sverðfiskar (Hjördís), Flugfiskar (Hjördís), Sprettfiskar (Hjördís), Laxar (Helga), Silunga (Helga) & Gullfiskur (Helga)

Mán	Þri	Mið	Fim	Fös
14:30 – 15:30 Flugfiskar	14:30 – 15:30 Sprettfiskar	16:30 – 17:30 Flugfiskar & Sprettfiskar TS	14:30 – 15:30 Sprettfiskar	14:30 – 15:30 Flugfiskar
15:30 – 16:45 Sverðfiskar	15:30 – 16:45 Sverðfiskar		15:30 – 16:45 Sverðfiskar & Flugfiskar TS	15:30 – 16:45 Sverðfiskar
17:00 – 17:45 Gullfiskur			17:00 – 17:45 Silungar	
17:45 – 18:30 Silungar			17:45 – 18:30 Laxar	
18:30 – 19:15 Laxar				

Njarðvíkurskóli – 12.5m

Flugfiskar (Steindór), Sprettfiskar (Steindór), & Laxar/Silunga/ (Sóley)

Mán	Þri	Mið	Fim	Fös
14:30 – 15:30 Flugfiskar	16:15 – 17:15 Sprettfiskar	16:00 – 17:00 Flugfiskar & Sprettfiskar TS	16:15 – 17:15 Sprettfiskar	14:00 – 15:00 Flugfiskar
	17:15 – 18:00 Laxar/Silungar			16:45 – 17:30 Laxar/Silungar

Heiðarskóli – 12.5m

Flugfiskar (Marín), Sprettfiskar (Marín), Laxar (Sóley), Silunga (Sóley) & Gullfiskur (Sóley)

Mán	Þri	Mið	Fim	Fös
15:00 – 16:00 Sprettfiskar		15:00 – 16:00 Flugfiskar & Sprettfiskar TS		15:00 – 16:00 Sprettfiskar
16:00 – 17:00 Flugfiskar		16:15 – 17:00 Gullfiskur		16:00 – 17:00 Flugfiskar
17:00 – 17:45 Silungar		17:00 – 17:45 Silungar		
17:45 – 18:30 Laxar		17:45 – 18:30 Laxar		

TS er fyrir sundmenn sem hafa verið látnir vita og hafa náð markmiðum TS hóps á móti. TS markmið eru þau sömu og markmið næsta hóps fyrir ofan.